

**PENGARUH VARIASI LATIHAN TERHADAP HASIL  
LOMPAT JANGKIT PADA EKSTRAKURIKULER  
SMAN 7 PONTIANAK**

**ARTIKEL PENELITIAN**

**IRWIN MAULANA  
NIM F38010047**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS TANJUNGPURA  
PONTIANAK  
2016**

**PENGARUH VARIASI LATIHAN TERHADAP HASIL  
LOMPAT JANGKIT PADA EKSTRAKURIKULER  
SMAN 7 PONTIANAK**

**ARTIKEL PENELITIAN**

**IRWIN MAULANA  
NIM F38010047**

Disetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II

**Prof. Dr. Victor G. Simanjuntak, M. Kes  
NIP 195505251976031002**

**Wiwik Yunitaningrum, M. Pd  
NIP. 197906042008122001**

Mengetahui,

Dekan FKIP

Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan

**Dr. Martono  
NIP. 196803161994031014**

**Prof. Dr. Victor G. Simanjuntak, M. Kes  
NIP 195505251976031002**

# **PENGARUH VARIASI LATIHAN TERHADAP HASIL LOMPAT JANGKIT PADA EKSTRAKURIKULER SMAN 7 PONTIANAK**

**Irwin Maulana, Victor Simanjuntak, Wiwik Yunitaningrum**

Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi FKIP Untan Pontianak

*Email: irwinma01@yahoo.co.id*

**Abstrak:** Masalah penelitian adakah pengaruh variasi latihan terhadap hasil lompat jangkit pada ekstrakurikuler SMAN 7 Pontianak. Tujuan untuk mengetahui pengaruh variasi latihan terhadap hasil lompat jangkit pada siswa ekstrakurikuler SMAN 7 Pontianak. Metode penelitian eksperimen. Populasi penelitian siswa ekstrakurikuler SMAN 7 Pontianak 10 orang, dengan teknik *sampling jenuh* yaitu siswa ekstrakurikuler SMAN 7 Pontianak 10 orang. Analisis data menggunakan analisis uji-t. Hasil penelitian menunjukkan nilai  $t_{\text{tabel}}$  sebesar 2.261, dengan demikian nilai dari  $t_{\text{test}} = 7.415$  lebih besar dari nilai  $t_{\text{tabel}} = 2.261$ , artinya hipotesis diterima berarti terdapat pengaruh variasi latihan terhadap hasil lompat jangkit pada siswa ekstrakurikuler SMAN 7 Pontianak yang signifikan. Persentase peningkatan setelah diberikan variasi latihan pada siswa ekstrakurikuler lompat jangkit SMAN 7 Pontianak meningkat sebesar 6.75%.

**Kata Kunci:** Variasi Latihan, Lompat jangkit, Ekstrakurikuler

**Abstract:** The research problem is there any influence on the results of a variety of exercises in the triple jump ekstrakurikuler SMAN 7 Pontianak. Order to determine the effect of variations in practice the triple jump results in extracurricular student SMAN 7 Pontianak. Experimental research methods. The study population extracurricular student SMAN 7 Pontianak 10 people, with saturated sampling technique that extracurricular student SMAN 7 Pontianak 10 people. Analyzed using t-test. The results showed  $t_{\text{table}}$  value of 2,261 , thus the value of  $t_{\text{test}} = 7,415$  is greater than the value of  $t_{\text{table}} = 2,261$  , meaning that the hypothesis is accepted means there are significant variations in practice the results of triple jump in students ekstrakurikuler SMAN 7 Pontianak which signifikan. Persentase improvement after being given a variety of exercises to students ekstrakurikuler triple jump SMAN 7 Pontianak increased by 6.75 %.

**Keywords:** Variety of Exercises, Triple Jump, Extracurricular

**P**erkembangan keolahragaan pada saat ini sudah berkembang, sangat pesat, masyarakat sudah semakin menyadari pentingnya aktivitas keolahragaan, baik olahraga pendidikan, olahraga prestasi, olahraga masyarakat ataupun olahraga untuk kesehatan. Tujuan berolahraga beraneka ragam sesuai dengan kegiatan yang dilaksanakannya (Widiastuti, 2011). Kemampuan berolahraga dengan terampil tidak dengan sendirinya dibawa sejak lahir. Manusia secara genetika mungkin bisa lebih kuat, lebih tinggi, lebih cepat. Tetapi kualitas fisik tersebut tidak dengan sendirinya menyebabkan orang itu secara langsung melakukan olahraga dengan terampil. Bagaimanapun kadang-kadang seseorang harus belajar dan berlatih olahraga dengan giat dan tekun untuk mencapai keberhasilan dalam berolahraga (Adang Suherman dan Hadi Sartono, 2008). Selanjutnya Munasifa (2008) mengatakan olahraga merupakan bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat di dalam permainan, perlombaan, dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi yang optimal. Salah satu cabang olahraga yang sering diperlombakan adalah atletik. Atletik adalah sebuah cabang olahraga tertua yang dimiliki manusia, karena gerkan dasarnya sudah tercermin pada kehidupan manusia sejak dulu, yaitu jalan, lari, lompat dan lempar.

Atletik merupakan olahraga yang mendasari olahraga lain (Florensia, 2008). Selanjutnya menurut Ferdiansyah dan Abitur (2008) atletik secara garis besar terdiri atas tiga cabang olahraga. Ketiga cabang olahraga tersebut adalah lari, lompat dan lempar. Selanjutnya ketiga cabang tersebut dikelompokkan menjadi beberapa jenis. Pengelompokan jenis cabang atletik khususnya pada nomor lompat salah satunya adalah lompat jangkit. Menurut Aip Syarifuddin (1992) lompat jangkit adalah suatu bentuk gerakan lompat yang merupakan rangkaian urutan gerak yang dilakukan dengan berjingkat, melangkah, dan melompat dalam usaha mencapai jarak sejauh-jauhnya. Dalam tahapan tersebut yang merupakan teknik dalam melakukan aktivitas lompat jangkit, dalam kegiatan pembelajaran di sekolah harus dikuasai dengan baik agar siswa bisa menampilkan hasil belajar yang baik pula.

Pada dasarnya khusus untuk nomor lompat jangkit sebelumnya belum diberikan latihan secara khusus di ekstrakurikuler SMAN 7 Pontianak, pembinaan secara umum yang dilakukan hanya berorientasikan pada nomor lompat jauh, akan tetapi karena nomor lompat jangkit sangat berpotensi untuk mendapatkan prestasi tingkat kejuaran pelajar dikarenakan sekolah lain juga belum melakukan pembinaan yang khusus, oleh karena itu SMAN 7 Pontianak sebagai salah satu sekolah yang berorientasi pada peningkatan prestasi siswanya merancang pembinaan nomor lompat jangkit melalui aktivitas latihan yang dipersiapkan untuk mengikuti kegiatan pekan olahraga daerah (POPDA). Hasil prestasi yang didapatkan siswa SMAN 7 Pontianak diantaranya adalah juara II lompat jangkit sekota Pontianak POPDA tahun 2014, juara III lompat jauh Pontianak POPDA tahun 2014 dan juara I lari 100 POPDA tahun 2014. Selanjutnya berdasarkan hasil observasi peneliti pada kegiatan ekstrakurikuler pembinaan bakat dan minat siswa dalam mencapai prestasi cabang olahraga atletik di SMAN 7 Pontianak dalam nomor lomba lompat jangkit rata-rata pada proses latihan lompat siswa terkendala pada teknik penentuan awalan dan tumpuan selanjutnya saat latihan lompat

jangkit siswa bingung menentukan jingkat, melangkah dan melompat. Sedangkan kendala utama yang dialami oleh siswa dalam meningkatkan prestasi lompat jangkit adalah penentuan moment lompatan dan kemampuan power atau kekuatan lompatan yang belum termaksimalkan. Kendala tersebut tentu saja dipengaruhi oleh beberapa hal di antaranya adalah, motivasi siswa, bentuk latihan, dan perencanaan program latihan yang belum maksimal. Dengan dasar tersebut peneliti mencoba memodifikasi cabang olahraga lompat jangkit ini kedalam bentuk variasi latihan menggunakan alat bantu dengan tujuan mengembangkan teknik dasar yaitu pembedaharaan gerak dasar.

Adapun model dan bentuk latihan yang diberikan adalah variasi latihan berdasarkan teknik dasar dalam lompat jangkit. Menurut Harre (dalam Satria, dkk, 2007) latihan adalah keseluruhan proses persiapan yang sistematis bagi atlet untuk mencapai prestasi tinggi. Selanjutnya variasi latihan digunakan untuk mencegah kemungkinan timbulnya kebosanan berlatih (Titi Juliantie, dkk, 2007). Tujuan utama latihan adalah mengembangkan keterampilan dan performa atlet, atlet dibimbing pelatih untuk mencapai tujuan tersebut (Satria, dkk, 2007). Atlet dalam hal ini adalah siswa ekstrakurikuler di SMAN 7 Pontianak. Selanjutnya variasi latihan yang diberikan menggunakan beberapa alat bantu. Pada teknik awalan dikembangkan melalui lari estafet dan kejar tangkap. Pada teknik tumpuan dikembangkan latihan lompat sasaran dan lompat kardus (box) Untuk teknik melayang dengan menyundul bola dan menangkap bola kasti, dan untuk pendaratan diberikan latihan melompati sasaran. Menurut Rothig (dalam Satria, dkk, 2007) latihan adalah semua upaya yang mengakibatkan terjadinya peningkatan kemampuan dalam pertandingan olahraga.

Selanjutnya menurut Muhajir (2007) variasi latihan dilakukan terutama untuk mempelajari teknik agar siswa menguasai unsur-unsur dalam olahraga. Variasi latihan yang diberikan adalah variasi latihan berdasarkan teknik dasar dalam lompat jangkit. Variasi latihan yang diberikan menggunakan beberapa alat bantu. Pada teknik awalan dikembangkan melalui lari estafet dan kejar tangkap. Pada teknik tumpuan dikembangkan latihan lompat sasaran dan lompat kardus (box). Untuk teknik melayang dengan menyundul bola dan menangkap bola kasti dan untuk pendaratan diberikan latihan melompati sasaran.

Lompat jangkit hampir sama dengan lompat jauh, akan tetapi, awalan melompat dilakukan dengan jinjit, melangkah, dan melompat (Florensia, 2007). Sedangkan menurut Wirendra Adi, dkk (2008) teknik lompat jangkit diawali dengan lari di lintasan yang disediakan hingga mencapai batas lari yang ditentukan. Dari batas tersebut, atlet melakukan lompatan dengan kaki (*hop*) yang digunakan saat mendarat pada lari sebelumnya. Kemudian pelompat melangkah dengan kaki (*skip*) yang satunya sebelum akhirnya menjejakkan kaki untuk melompat (*jump*) ke bak pasir yang disediakan. Pelaksanaan penelitian ini kemampuan lompat jangkit merupakan kemampuan yang akan ditingkatkan melalui proses latihan. Kemampuan lompat jangkit yang dimaksud merupakan kemampuan siswa untuk melompat sejauh mungkin dengan peraturan lompat jangkit yang sah.

Kemampuan tersebut diukur dan ditentukan jarak lompatnya dengan mengukur batas lari hingga jejak kaki pertama pelompat di bak pasir. Tujuan

utama latihan variasi yang diberikan pada aktivitas lompat jangkit diantaranya melatih kemampuan siswa untuk menguasai teknik dasar lompat jangkit yang terdiri dari awalan, jingkat, langkah, lompat, melayang dan pendaratan. Menurut Khomsin (2008) beberapa aspek yang harus dikuasai dalam melakukan gerakan lompat jangkit yaitu ketepatan dan kecepatan dengan ketepatan seseorang mampu untuk menentukan gerakan baik dari awalan hingga pendaratannya, dan kecepatan ini juga meliputi kecepatan didalam berlari dan melompat sehingga membantu menghasilkan gerakan yang baik. Dalam upaya ini latihan yang diberikan berkaitan dengan variasi latihan dirancang melalui program latihan yang berisikan materi dasar tentang lompat jangkit berupa teknik-teknik dengan menggunakan variasi latihan tadi selain itu juga latihan berisikan beberapa latihan fisik agar dapat mampu menyiapkan siswa berkaitan dengan peningkatan prestasi lompat jangkitnya.

## METODE

Menurut Subana dan Sudrajat (2009) penelitian adalah cara dari sekian cara yang pernah ditempuh dilakukan dalam mencari kebenaran. Cara mendapatkan kebenaran itu ditempuh melalui metode ilmiah. Untuk menarik kesimpulan dalam suatu kasus dengan cara yang ilmiah diperlukan sebuah metode penelitian. Menurut Sugiyono (2012) metode penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu.

Penelitian ilmiah menurut W. Gulo (2005) adalah proses bertanya-menjawab memperhatikan peristiwa-peristiwa empiris dalam kerangka berpikir teoritis. Berdasarkan pendekatan penelitian yang digunakan adapun didalam penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Menurut Sugiyono (2012) metode penelitian kuantitatif adalah penelitian yang berlandaskan pada filsafat *positivisme*, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara *random*, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik dengan tujuan menguji hipotesis yang telah ditentukan.

Dalam penelitian ini penulis menggunakan bentuk desain eksperimen *pre-experimental design*. *Pre-experimental design* adalah desain penelitian dimana masih terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel dependen, jadi hasil eksperimen yang merupakan variabel dependen itu bukan semata-mata dipengaruhi oleh variabel independen. Hal ini dapat terjadi karena tidak adanya variabel kontrol dan sampel tidak dipilih secara random (Sugiyono, 2012). Untuk desain penelitian eksperimen yang lebih spesifik, penulis menggunakan model penelitian *one-group pretest-posttest design*.

Perlakuan dalam peneliti menerapkan latihan sebanyak 12 kali pertemuan berlandaskan pada pendapat Titi Juliantine, dkk (2007) dimana secara teoritik jumlah pertemuan terdiri dari 3-5 kali dalam seminggu. Selanjutnya dalam penelitian ini menggunakan siklus *mesco-cycle* dengan rentang antara 3-6 minggu. Menurut Sugiyono (2012) populasi adalah wilayah generalis yang terdiri atas obyek sebjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Berdasarkan

pendapat tersebut maka disimpulkan bahwa populasi adalah keseluruhan subjek atau oboek yang menjadi sumber penelitian untuk dipelajari, diukur, dianalisis, dan ditarik kesimpulannya. Adapun populasi dalam penelitian ini mengambil seluruh siswa ekstrakurikuler SMAN 7 Pontianak yang berjumlah 10 orang. Menurut Sugiyono (2012) sampel adalah bagian dari jumlah dan karateristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Berdasarkan pendapat tersebut maka dapat disimpulkan sampel adalah bagian subjek atau objek penelitian yang mewakili dan memiliki karakteristik yang sama dengan populasi. Teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *sampling jenuh*. Menurut Sugiyono (2012) *sampling jenuh* adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini sering dilakukan bila jumlah populasi relatif kecil atau penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil dimana semua anggota populasi dijadikan sampel. Sampel dalam penelitian ini menggunakan seluruh siswa ekstrakurikuler SMAN 7 Pontianak Adapun sampel yang digunakan berjumlah 10 orang.

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah tes pengukuran lompat jangkit. Menurut Ismaryati (2009) tes adalah instrumen atau alat yang digunakan untuk memperoleh informasi tentang individu atau objek. Sedangkan menurut Nurhasan (2000) tes merupakan suatu alat yang digunakan dalam memperoleh data dari suatu obyek yang akan diukur.

Alat yang digunakan dalam pengumpulan data disebut instrument penelitian. Adapun instrument penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan tes lompat jangkit. Tes yang dilakukan untuk mengetahui kemampuan dasar sampel. Adapun pelaksanaan tes mengacu pada peraturan lompat jangkit (Wirendra Adi, dkk, 2009) dengan langkah sebagai berikut: 1) Lapangan lompat jangkit yang terdiri dari 2 papan tolakan yaitu terletak minimal 3 m dan 1 m dari pangkal bak pasir. 2) Jarak lompatan diukur dari batas lari hingga jejak kaki pertama di bak pasir.

Adapun uji pengaruh yang digunakan yaitu dengan rumus t-tes (Ali Maksum, 2007) sebagai berikut :

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{(N \sum D^2) - (\sum D)^2}{(N-1)}}$$

Keterangan :

D = Perbedaan setiap pasangan skor (pretest-posstest)

N = Jumlah Sampel

## HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

### Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil pelaksanaan penelitian yang dilakukan pada siswa ekstrakurikuler lompat jangkit di SMAN 7 Pontianak dari tanggal 11 Mei sampai dengan 12 Juni 2014. Berikut merupakan rangkuman analisis data dari hasil penelitian.

Sebelum melakukan pelaksanaan tindakan maka peneliti dan guru melakukan pengambilan data awal penelitian atau tes awal (*pretest*), bertujuan untuk mengetahui kemampuan awal yang dimiliki siswa ekstrakurikuler lompat jangkit SMAN 7 Pontianak yang merupakan kemampuan dalam melakukan lompatan, selanjutnya dilakukan latihan dan setelah latihan diberikan maka akan dilakukan tes akhir (*posttest*) untuk mengetahui peningkatan yang terjadi. Adapun diskripsi data yang diambil disajikan dalam bentuk tabel 1 sebagai berikut:

**Tabel 1**  
**Data Deskriptif Hasil Lompat Jangkit**  
**Siswa Ekstrakurikuler SMAN 7 Pontianak**

Deskripsi	Mean	Min	Max	Std. Deviasi
Tes awal ( <i>Pretest</i> )	9.03	8.5	9.7	0.402
Tes akhir ( <i>Posttest</i> )	9.64	8.9	10.2	0.485

Adapun deskripsi data penelitian berdasarkan tabel 1 menunjukkan kemampuan siswa yang terdiri dari 10 sampel maka diperoleh hasil untuk tes awal (*pretest*) yaitu rata-rata 9.03, skor minimal 8.5, skor maksima 9.7 dengan standar deviasi 0.402 Sedangkan untuk tes akhir (*posttest*) yaitu rata-rata 9.64, skor minimal 8.9, skor maksimal 10.2, dengan standar deviasi 0.485.

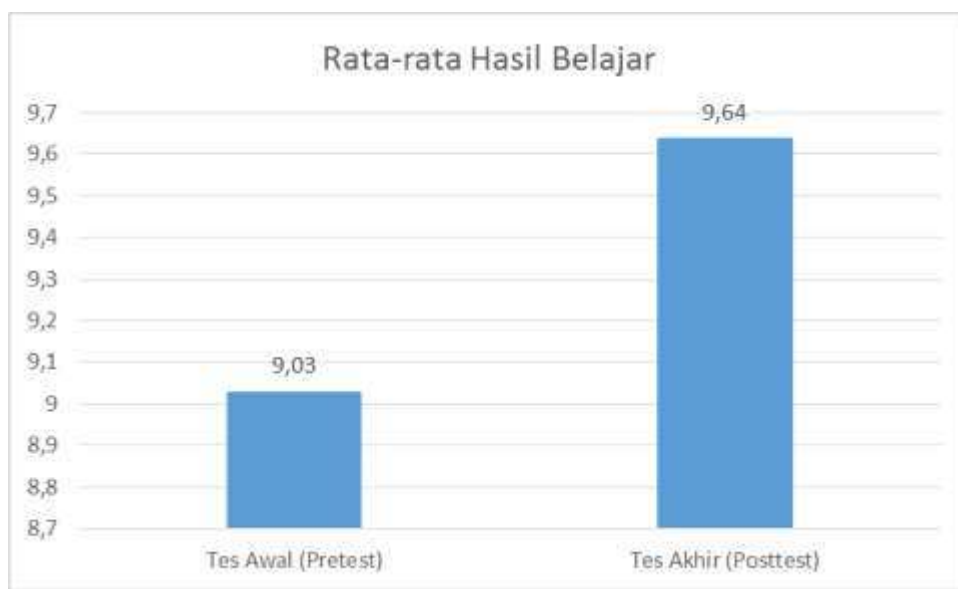
Berdasarkan hasil pelaksanaan perlakuan dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan kemampuan lompat jangkit pada siswa ekstrakurikuler SMAN 7 Pontianak. Adapun perbandingan antara tes awal dan tes akhir di uraikan pada tabel 2 sebagai berikut:

**Tabel 2**  
**Perbandingan Rata-rata Kemampuan Lompat Jangkit Siswa**  
**Ekstrakurikuler SMAN 7 Pontianak**

Data	Rata-rata Hasil Belajar
Tes Awal ( <i>Pretest</i> )	9.03
Tes Akhir ( <i>Posttest</i> )	9.64



Sedangkan berdasarkan hasil analisis deskriptif data tes awal dan tes akhir pada tabel 2 maka didapat rata-rata kemampuan lompatjangkit pada siswa ekstrakurikuler SMAN 7 Pontianak, yaitu rata-rata tes awal 9.03 dan rata-rata tes akhir 9.64, mengalami peningkatan sebesar 0.61. Adapun hasil rata-rata tersebut dapat disajikan dalam bentuk gambar 2 sebagai berikut:



**Gambar 1**  
**Rata-rata Tes Awal dan Tes Akhir Kemampuan Lompat Jangkit Siswa Ekstrakurikuler SMAN 7 Pontianak**

Adapun uji pengaruh yang dilakukan menggunakan analisis *uji-t*. Berdasarkan hasil pengaplikasian rumus *uji-t* diuraikan pada tabel 3 sebagai berikut:

<b>Indikator</b>	<b>t<sub>test</sub></b>	<b>d.b.</b>	<b>t<sub>tabel</sub></b>	<b>Taraf Signifikansi</b>
Kemampuan Lompat Jangkit	7.415	9	2.262	5%

Berdasarkan data pada tabel 3 maka didapat nilai  $t_{test}$  yaitu sebesar 7.415. Dengan melihat tabel statistika dimana pada derajat kebebasan  $db=(N-1)$  adalah  $10-1=9$  dan pada taraf signifikansi 5% diperoleh nilai  $t_{tabel}$  sebesar 2.261. Dengan demikian nilai dari  $t_{test} = 7.415$  lebih besar dari nilai  $t_{tabel} = 2.261$ , artinya hipotesis diterima berarti terdapat pengaruh variasi latihan terhadap hasil lompatjangkit pada siswa ekstrakurikuler SMAN 7 Pontianak yang signifikan. Adapun persentase peningkatan adalah sebesar 6.75%.

### **Pembahasan**

Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan adanya peningkatan dari proses latihan yang diberikan pada kegiatan ekstrakurikuler lompatjangkit di SMAN 7 Pontianak. Latihan yang diberikan berupa variasi latihan lompatjangkit pada siswa kelas ekstrakurikuler SMAN 7 Pontianak. Upaya peningkatan hasil lompat jauh pada siswa ekstrakurikuler di SMAN 7 Pontianak khususnya pada aktivitas lompatjangkit merupakan bentuk latihan yang dikembangkan melalui latihan variasi dengan beberapa model latihan di antaranya adalah dengan latihan lompat sasaran dan lompat kardus (*box*) Untuk teknik melayang dengan menyundul bola dan menangkap bola kasti, dan untuk pendaratan diberikan latihan melompati sasaran. Rata-rata kemampuan lompatjangkit pada siswa ekstrakurikuler SMAN 7 Pontianak, yaitu rata-rata tes awal 9.03 dan rata-rata tes akhir 9.64, mengalami peningkatan sebesar 0.61. Selanjutnya untuk persentase peningkatan setelah diberikan variasi latihan meningkat sebesar 6.75% hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh variasi latihan terhadap hasil lompatjangkit pada siswa kelas ekstrakurikuler SMAN 7 Pontianak. Pelaksanaan tes awal (*pretest*) merupakan kemampuan yang diperoleh siswa sebelum adanya perlakuan yang diberikan melalui variasi latihan, sedangkan tes akhir (*posttest*) merupakan hasil peningkatan sebagai pengaruh yang dimunculkan akibat adanya latihan yang diberikan. Proses latihan melalui variasi latihan yang diberikan mencapai tujuan yang diharapkan, variasi latihan tersebut setelah diberikan serta dianalisis hasil yang ditunjukkan, antara tes awal dan tes akhir ternyata mengalami peningkatan yang positif dari hasil tersebut. Program latihan tersebut selain meningkatkan kemampuan yang ditampilkan siswa, ternyata juga mempengaruhi tingkat keaktifan siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang diberikan, berdasarkan kenyataan di lapangan setelah proses pelaksanaan penelitian selesai dilakukan para siswa, semakin antusias dalam melakukan latihan-latihan yang dijadwalkan. Hal ini berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada siswa, mereka merasa nyaman dengan aktivitas yang diberikan sebelumnya, sehingga minat dan kebutuhan akan pentingnya latihan yang baik dapat dipahami dan menjadi masukan bagi mereka.

Berdasarkan hasil catatan lapangan berkaitan latihan yang diberikan menunjukkan bahwa latihan yang bervariasi ini dapat memberikan motivasi untuk berlatih, juga diharapkan memberikan dampak positif terhadap pengayaan situasi gerak yang lebih luas dengan kemampuan yang ditingkatkan berkaitan dengan gerak tersebut juga berdampak pada kekuatan otot pada siswa dimana dengan kekuatan otot serta power yang semakin meningkat tentu saja akan mempengaruhi

hasil lompatan pada kegiatan lompat jangkit siswa. Selain itu juga variasi latihan dirancang untuk mengatasi rasa jenuh dalam latihan untuk itu pelatih dituntut lebih kreatif dan inovatif dalam menyusun program latihan yang diberikan. Bentuk-bentuk variasi latihan yang diberikan di lapangan berupa: 1) Lari estafet merupakan memindahkan benda atau alat dari suatu pelari kepada pelari lainnya bertujuan mengoptimalkan awalan dalam membentuk kecepatan dan penyesuaian langkah untuk tahapan selanjutnya yaitu tolakan.. 2) Tolakan melalui lompat sasaran dan lompat kardus (*box*) bertujuan melatih daya ledak otot tungkai khususnya dalam mengoptimalkan fase tolakan dalam lompat jangkit. Daya ledak yaitu kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. 3) Melayang dengan menyundul bola dan menangkap bola kasti bertujuan melatih kemampuan otot tungkai khususnya dalam mengoptimalkan fase tolakan dilanjutkan dengan fase melayang dalam lompat jangkit. 4) latihan pendaratan dengan lompat kotak sasaran bertujuan melatih fase pendaratan dalam lompat jangkit agar mendapat keseimbangan dan pendaratan yang tidak mengurangi hasil lompatan. Bentuk latihan yang diberikan dapat meningkatkan kemampuan siswa ekstrakurikuler SMAN 7 Pontianak berkaitan dengan olahraga lompat jangkit sejalan dengan beberapa pendapat ahli di antaranya: lari estafet merupakan memindahkan benda atau alat dari suatu pelari kepada pelari lainnya, tujuannya melatih awalan untuk pembentukan langkah dalam membentuk kecepatan horizontal dengan sasaran: kecepatan (*speed*) (Mochamad Djumidar A.Widya, 2004). Tolakan melalui lompat sasaran dan lompat kardus (*box*) berbentuk latihan pliometrik. Latihan pliometrik bentuknya seperti: jingkat, lompat atau kombinasi jingkat dan lompat, tujuannya mengoptimalkan kekuatan otot tungkai, dengan sasaran daya ledak (Adang Suherman, dkk, 2001).

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian maka didapatkan kesimpulan penelitian sebagai dasar jawaban dari masalah penelitian yang diajukan sebelumnya, adapun kesimpulan yang didapatkan yaitu rata-rata kemampuan lompat jangkit pada siswa ekstrakurikuler SMAN 7 Pontianak, yaitu rata-rata tes awal 9.03 dan rata-rata tes akhir 9.64, mengalami peningkatan sebesar 0.61. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai  $t_{\text{tabel}}$  sebesar 2.261, dengan demikian nilai dari  $t_{\text{test}} = 7.415$  lebih besar dari nilai  $t_{\text{tabel}} = 2.261$ , artinya hipotesis diterima berarti terdapat pengaruh variasi latihan terhadap hasil lompat jangkit pada siswa ekstrakurikuler SMAN 7 Pontianak yang signifikan. Persentase peningkatan setelah diberikan variasi latihan pada siswa ekstrakurikuler lompat jangkit SMAN 7 Pontianak meningkat sebesar 6.75%

### **Saran**

Berdasarkan hasil dari penelitian adapun saran yang dapat diajukan penulis yaitu: penggunaan variasi latihan memiliki manfaat dalam meningkatkan hasil kemampuan siswa maka dari pada itu variasi latihan dapat menjadi alternatif

dalam pengembangan kemampuan pada ekstrakurikuler pada olahraga atletik umumnya dan nomor lompat jangkit khususnya. Pengembangan variasi latihan selain dapat meningkatkan kemampuan juga dapat memberikan suasana latihan yang menarik, maka daripada itu variasi latihan menjadi solusi dalam mengatasi kejenuhan dalam latihan serta untuk meningkatkan hasil yang lebih maksimal lagi perlulah dirancang bentuk pengembangan variasi latihan dengan pengembangan variasi-variasi latihan yang ditujukan pada aktivitas lompat jangkit.

## DAFTAR RUJUKAN

- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Suherman, Adang; Yudha, M. Saputra; Yudha, Hendrayana. 2001. *Pembelajaran Atletik Pendekatan Bermain dan Kompetisi*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Suherman, Adang dan Hadi, Sartono. 2008. *Pedagogi Olahraga*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Pt Bumi Timur Jaya.
- A, Widya, Mochamad, Djumidar. 2004. *Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Ferdinansyah dan Abitur. 2008. *Mengenal Olahraga Atletik*. Ngabang: CV Menara Mega Perkasa.
- Munasifah. 2008. *Bermain Bola Voli*. Semarang: Aneka Ilmu.
- Syarifuddin, Aip. 1992. *Atletik*. Jakarta: Depdikbud.
- Satria; Dikdik, Japar, Sidik ; Iman, Imanudin. 2007. *Metodologi Kepelatihan Olahraga*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk Kelas XI*. Jakarta: Erlangga.
- Florensia. 2007. *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta: Pustaka Bunda.
- Khomsin. 2008. *Atletik 2*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Subhana dan Sudrajat. 2001. *Dasar-dasar Penelitian Ilmiah*. Bandung: Pustaka Setia.
- Gulo, W. 2005. *Metodelogi Penelitian*. Jakarta: PT. Grasindo

- Juliantine, Titi; Yuyun, Yudiana; Herman, Subarjah. 2007. *Teori Latihan*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Maksum, Ali. 2007. *Statistik Olahraga*. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Nurhasan. 2000. *Pengembangan Sistem Pembelajaran Modul Mata Kuliah Tes dan Pengukuran Olahraga*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Ismaryati. 2009. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Pres.
- Adi, Winendra; Kharisma, Jati; Joe, Manuk. 2008. *Seri Olahraga Atletik*. Yogyakarta: PT. Pustaka Insan Madani.